

<<冬季养生保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<冬季养生保健食谱>>

13位ISBN编号：9787227032144

10位ISBN编号：7227032140

出版时间：2006-8

出版时间：宁夏人民出版社

作者：宁香 编

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<冬季养生保健食谱>>

### 内容概要

《四季养生保健食谱系列：冬季养生保健食谱》从冬季气候对人体的影响、冬季饮食原则、食物性味和功效、冬季养生要点等角度出发，根据人体气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同体质精选了有关冬季养生的食谱。

内容实用，分类新颖，取材容易，方便易做。

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。

如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本一本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。

《四季养生保健食谱系列：冬季养生保健食谱》本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了冬季气候特点及对人体的影响、冬季养生保健要点、冬季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

## &lt;&lt;冬季养生保健食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

冬季养生概述 冬季气候特点 冬季气候对人体的影响 冬季养生要点 冬季饮食原则 食物的性味和应用 粮油类 果蔬豆类 鱼肉类 饮品类 药食兼用类 按体质选择食疗药物 冬季养生食谱 气虚体质的食谱 黄芪糯米茶 山药黄芪茶 山药红枣羹 参莲鲫鱼羹 参阳雀肉羹 黄芪海参羹 黄芪人参茶 党参益智仁茶 冬瓜鸡肉羹 参芪鲤鱼羹 参芪羊肉羹 红枣人参汤 山药杞圆汤 首乌羊肉汤 党参豆腐汤 山药菱角汤 紫菜豆腐汤 韭菜豆芽豆腐汤 豆芽香菇豆腐汤 青红萝卜甘薯汤 鲜藕山药羊肉汤 双豆银耳汤 山药薏米粥 柿饼粳米粥 鲤鱼糯米粥 山药红枣粥 鸡肉粳米粥 姜葱鱼片粥 草鱼干贝粥 人参红枣粥 饴糖糯米粥 白果豆腐粥 萝卜糯米粥 核桃玉米粥 青菜鸡肉粥 鸡肉干贝粥 大麦糯米粥 萝卜麦米粥 黄豆苹果粥 木瓜粳米粥 鸡肉糯米粥 甘薯糯米饭 参枣糯米饭 紫菜糯米饭 人参乌鸡饭 太子参炖鸡 参芪香菇鸡 人参黄精蒸乌鸡 枸杞红枣童子鸡 参芪焖老鸭 芪药蒸羊肉 薏米烧鹌鹑 杞圆蒸鸽蛋 山楂烧鲤鱼 草果烧牛肉 芝麻鹌鹑酥 冬菇蒸鲫鱼 鸡内金煮黄鳝 人参茯苓炖墨鱼 葱椒炒牛肉 血虚体质的食谱 当归红茶饮 芝麻红枣茶 桂圆红茶饮 山楂决明子茶 首乌甘草茶 葡萄红枣茶 木耳红枣膏 荔枝红枣羹 枣圆木耳羹 归参鳝鱼羹 红枣豆芽汤 笋菇红枣汤 葛根豆花汤 栗子冬菇汤 莲藕黑豆汤 党参羊肉汤 党参乌鸡汤 糖枣汤 木瓜花生栗子汤 花生栗子枣菇汤 栗子腐竹汤 莲藕萝卜汤 归杞鸡肉汤 首乌当归粥 红枣高粱粥 酸枣仁粥 蜂蜜糯米粥 莲藕糯米粥 木耳红枣粥 桂圆红枣粥 桂圆枸杞粥 党参鳝鱼粥 鸡血藤红枣粥 当归红枣粥 桂圆山药粥 海参糯米粥 当归红枣鸡肉粥 八宝糯米饭 笋菇鸡肉饭 三菇牛肉炒饭 紫菜鸡蛋米饭卷 当归红花炖鱿鱼 白术炖龟肉 当归炖甲鱼 墨鱼炖鹌鹑蛋 益母当归煮鸡蛋 醋浸鸡蛋 首乌炒鸡丁 圆枣莲子鸡 三七蒸鸡肉 人参炖乌鸡 牛膝杜仲蒸鸭 枣圆莲杞蒸鸽 黄芪蒸乳鸽 归地炖羊肉 山楂炒牛肉 笋蘑鹌鹑片 参芪归羊肉 阴虚体质的食谱 二冬红茶饮 熟地甘草茶 石斛黄精茶 桑葚枸杞茶 山药百合茶 沙参麦冬茶 黄精杜仲茶 生地玄参茶 桑葚山楂茶 冰糖萝卜汁 芝麻花生核桃糊 银耳莲子羹 蜂蜜二汁膏 粟米豆腐汤 西红柿香菇豆腐汤 白果薏米玉竹汤 沙参玉竹枸杞汤 萝卜豆腐汤 银耳萝卜汤 石斛甲鱼汤 枸杞甲鱼汤 葱姜甲鱼汤 洋参甲鱼汤 杜仲枸杞龟肉汤 甲鱼羊肉汤 乌龟羊肉汤 熟地牛肉汤 枸杞羊骨黑豆汤 桑葚银耳牛腱汤 荸荠黄精粥 阿胶糯米粥 桑葚糯米粥 枸杞玉竹粥 黑豆糯米粥 鸡蛋玉米粥 山药百合粳米粥 山药扁豆粥 乌龟核桃粥 鲍鱼鸡肉粥 甲鱼黑米粥 桃枣糯米饭 肉丁生菜饭 花生香菇饭 红薯粟米饭 栗子牛肉饭 胡萝卜毛豆炒米饭 醋浸黄豆凉拌双耳白菜炖豆腐 枸杞滑肉片 核桃枸杞鸡丁 枸杞子蒸仔鸡 双子木耳鸡块 冬笋烧海参 灵芝炖甲鱼 鸡蛋炒牡蛎 黄阳虚体质的食谱 核桃葱姜饮 沙苑补骨脂茶 益智山药茶 黄芪巴戟茶 鹿角胶牛奶 党参菟丝茶 锁阳党参茶 桂桃牛鞭膏 核桃山药羹 苡蓉羊肉羹 栗子雀肉羹 栗子红枣羹 莲子牛奶羹 鹿茸鸡肉羹 栗笋木耳汤 二仙鸽子汤 羊肉虾仁汤 草果羊骨汤 苡蓉栗子汤 泥鳅鲜虾汤 人参羊肉汤 苡蓉羊肉汤 菟丝子狗肉汤 益智仁糯米粥 芡实白果粥 鲜奶核桃粥 芝麻核桃益智粥 花生山楂核桃糊 苡蓉茯苓粥 山药核桃粥 核桃莲子山药粥 双菇鸡肉粥 干贝虾球粥 〇鸡肉核桃烩饭 鸡肉土豆炒饭 益智仁鸡蛋炒饭 海参虾仁炒饭 核桃羊肉煮饭 葱椒虾炒饭 土豆牛肉烩饭 羊肉萝卜烩饭 鹿茸香菇菜心 豆芽韭菜炒鸡丝 双莲海参鸡 核桃枸杞鱼 灵芝烧海参 山药炖羊排 五香羊排 党参煨狗肉 栗子烧香菇 乌贼骨炖鸡 菟丝子炖乳鸽 芡实炖鳗鱼 姜蒜炒羊肉 韭菜羊肉丝 杞附狗肉 煲黄酒 焖狗肉 其他类 萝卜蜂蜜茶 萝卜白菜汁 白菜黄花鱼羹 冬笋豆芽汤 柿饼枸杞粥 姜蒜粳米粥 胡萝卜玉米粥 青蒜豆豉焖萝卜 银杏烩双菇

## &lt;&lt;冬季养生保健食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

冬季气候对人体的影响 立冬以后,气温降低,气压升高,天气寒冷。冷空气的刺激,使人体皮肤毛孔紧缩,气血运行趋于体内,血流涩重缓慢。气温变化幅度大,可使体温调节功效发生障碍,甚至使神经系统和免疫系统功效降低。

冬天风沙大,寒风引起人们不快、忧虑。特别是北方地区大风暴的来临,导致大气中含氧量下降,尘埃增多,破坏了空气中的电离子平衡,使人感到压抑、紧张和疲劳。由于空气湿度小,使人感到干渴、烦躁。

冬季,人们穿得厚、住得暖、活动少,饮食中食物含热量高,或饮食过多油腻、进补不当,可造成体内积热不能及时散发出来,容易导致胃肺火盛,出现“上火”的现象,使咽喉、扁桃体、嘴唇、口腔黏膜等发生疾病,或聚热于下,发生尿黄、便秘、肾炎、膀胱炎、痔疮等。

冬天,人体气血运行趋向于体内,阳气内敛,血管皮肤紧缩,血液流经皮肤的速度减慢,人体各器官系统呈保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的伸展性降低,肌肉黏滞性增强,使人体关节活动范围减少,易导致关节屈伸不利、身体发僵、不易舒展,从而易造成肌肉拉伤、关节扭伤。

皮肤、头部、脸部、手、脚等裸露部位极易冻伤,严重的会造成休克。冬季人们活动量减少,更易吸收热能和增加脂肪,体重也会相应地增加。关节炎病人会加重病情。

冬天,冷空气刺激,使血液中的纤维蛋白原的含量增加,鼻黏膜毛细血管紧缩,血流减少,上呼吸道黏膜出现干燥不适或破裂,易发感冒、流感、哮喘、支气管炎、咽喉疼痛、咳嗽等呼吸道疾病。随着气温下降、气压升高,人体毛细血管收缩,血液黏度增大,体表血管弹性降低,周围阻力增加,局部血流减缓,心肌需氧量增加,气管、血管不同程度发生痉挛,人体供氧减少,容易发生供氧供血不足,加速血液中栓子的形成,引起心肌梗塞、脑血管意外等心脑血管疾病,威胁人们的健康和生命。

## <<冬季养生保健食谱>>

### 编辑推荐

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。

如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。

本书本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了冬季气候特点及对人体的影响、冬季养生保健要点、冬季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

<<冬季养生保健食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>